

Protokoll zum Arztvortrag aus der Reihe
„Gesund älter werden mit ärztlichem Rat“
am 11. Juni 2018 im Christophorus Haus in Hamminkeln:

Wieder folgten dem Angebot des Forum Senioren eine Gruppe von ca. 70 interessierten Zuhörerinnen und Zuhörern in das Christophorus Haus Hamminkeln.

Nach der Begrüßung von Herrn Mellin, dem Sprecher des Forum Senioren Hamminkeln, referierte Dr. med. Peter Albrecht, der leitende Oberarzt der Neurologie und klinischen Neurophysiologie am ev. Krankenhaus Wesel zum Thema

*„Bewegung für`s Gehirn – wie man mit leichten
sportlichen Übungen neurologischen Erkrankungen vorbeugen kann“*

Zunächst erläuterte er die verschiedensten Krankheiten von Schlaganfall über Multipler Sklerose, Demenz, Parkinson etc. mit deren Symptomen wie Lähmung, Schwindel, Sehstörungen etc.

Besonders erklärt er dann die Effekte des Sports auf das Herz-Kreislauf-System:

- der Blutdruck wird günstig beeinflusst
- das Herz wird gekräftigt
- das Lungenvolumen nimmt zu
- der HB-Wert (rote Blutkörperchen) nimmt zu
- arteriosklerotische Prozesse werden günstig beeinflusst
- das Risiko von Gefäßerkrankungen nimmt ab und
- die Leistungsfähigkeit nimmt generell zu.

So bewirkt eine angemessene sportliche Betätigung im Alter

- einen positiven Effekt auf die Knochen und Gelenke
- eine Verbesserung des Stoffwechsels und Immunsystems und
- einen positiven Effekt auf die Psyche.

- Insbesondere wurden dann im Hinblick auf die sportliche Betätigung im Alter die geeigneten Sportarten erläutert:

Hierzu sind zunächst folgende Punkte zu beachten:

- Was macht mir Spaß?
- Gibt es ev. körperliche Einschränkungen, die zu beachten sind?
- Mache ich lieber alleine oder in der Gruppe Sport?
- Welche Ziele habe ich?
- Mache ich lieber draußen oder drinnen Sport?
- Welche Möglichkeiten/ Angebote habe ich?

Hierzu gab Dr. Albrecht ein paar Tipps, die von den Besuchern ergänzt wurden - dazu zählten unter anderem:

- Gehen, Walken, Joggen, Wandern
- Bogenschießen
- Aqua Fitness
- Tischtennis
- Tanzen
- Yoga

- Wichtig sei dabei zu beachten:

- man soll sich nicht überfordern
- seine Vorerkrankungen oder Einschränkungen beachten
- sich genügend vorbereiten
- regelmäßig mit angemessener Intensität trainieren
- den Sport bei Infekten oder Verletzungen aussetzen
- einseitiges Training vermeiden
- nicht übertrieben ehrgeizig trainieren
- auf fragwürdige Substanzen verzichten und
- man sollte mit realistischen Zielen und Vorstellungen trainieren.

- Die Frage ist: Wie stark soll ich mich anstrengen?

- Man sollte dabei noch sprechen können.

Folgendes Fazit wurde dann gezogen:

Sport und Bewegung hat positive Auswirkungen auf

- die Gesundheit
- neurologische Erkrankungen und
- bewirkt oft bessere Effekte als oftmals Medikamente

**Sport und Bewegung macht man aktiv für sich,
also finden Sie heraus was Ihnen gut tut!**

und..

fangen Sie klein an

und...

fangen Sie an, denn es ist nie zu spät dafür!

Im Namen des Forum Senioren bedankte sich Herr Mellin für die Gastfreundschaft des Christophorus Hauses, für das Kommen der zahlreichen Besucher und die informativen Ausführungen von Dr. Albrecht.

Haminkeln Juli 2018

Sabine Busch